உடல் நலம் பேணல்

நாகரிகம் வளர வளர உடல் நலம் தேய்ந்து கொண்டே வருகிறது. மக்கட்கு வயது நூறு என்ற பொது விதியை இனி ஐம்பதாகச் சொல்வதற்குங் கூட ஐயமாகவே இருக்கிறது. நம்முடைய முன்னோர்கள் உடற்கட்டு, ஊக்கம், உரம், திறமை, அறிவு மாட்சி முதலிய நலன்களில் தலை சிறந்து விளங்கினர்; அவர் வழி வந்த மக்கள், இன்று, அறிவு மழுங்கி, உடல்நலங் குன்றி, வறுமையில் மூழ்கி, அடிமைகளாகித் தவிக்கின்றனர். நமது நாட்டின் பழம் பெருமை யெல்லாம் இருந்தவிடம் தெரியாமல் பறந்து போய்விட்டது. அடிமை மனப்பான்மை நாட்டில் நிறைந்திருக்கிறது. சுதந்தர இன்பம் இன்னது என்பது நம் மக்கட்கு இன்னும் நூதனமாகவே இருக்கின்றது. இதற்குக் காரணம் நூற்றுக் கணக்கான வருஷங்களாகப் பிறர் வயப்பட்டு அடிமையில் பழகிக் கொண்டு வந்து விட்டமையே யாகும். இந்த அடிமைத் தனத்திற்குக் காரணம் என்னவென்று நேயர்கள் சிந்திக்க வேண்டும். உடல் நலமும் அறிவு மாட்சியும் இல்லாமை என்று சுருக்கமாகக் கூறிவிடலாம்.

உடல் நலமும் அறிவும் இல்லாத எந்த நாடும் முன்னேற்றம் அடைய முடியாது. இப்போது உலகில் முன்னேற்றம் அடைந்தஅடைகின்ற எல்லா நாட்டாரும் அறிவாற்றலோடு உடல் வன்மையும் பொருந்தியவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். தேகத்தில் பலம் இல்லா விட்டால் ஊக்கம் ஆண்மை முதலிய குணங்கள் அமைதல் இல்லை. ஊக்கமும் ஆண்மையும் இல்லாதவர்கள் மற்றவர்களால் அலட்சியமாக மதிக்கப்படுதல் சகஜம். தேக பலம் அற்றவர்களால் ஒரு காரியமும் செய்யமுடியாது. அவர்கள் வாழ்க்கையில் இன்பம் காணுவதும் இல்லை.

நம் நாட்டில் முற்காலத்தில் உடற்பயிற்சி பெரிதும் போற்றப்பட்டு வந்தது. ஒவ்வொரு நகரத்திலும் கிராமத்திலும் சிலம்பக் கூடங்கள் இருந்தன. முற்கால மக்கள் ஊக்கத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் சிலம்பம், மல் யுத்தம், கழி விளையாட்டு முதலியன பயின்று வந்தார்கள். இப்போது நம் நாட்டு விளையாட்டுக்களெல்லாம் அநேகமாக மறைந்து விட்டன. உடற்பயிற்சி இல்லாமையோடு இக்காலத்தில் நாகரிக அமிசங்களாக விளங்கும் காபி, டீ, பீடி, சிகரெட்டு முதலியவைகளும் சேர்ந்து மக்கள் தேக நலத்தைப் பாழ்படுத்தி வருகின்றன.

மக்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாக விளங்குவதற் கேற்ற முறைகளைப் பற்றி ஒரு சிறிது ஆராய்வாம். உலகத்தில் உள்ள ஜீவராசிகளுள் மக்கள் வருக்கம் உயர்ந்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. இவ்வுயர்வுக்குக் காரணம் மக்கள் மாட்டு இயற்கையாக அமைந்துள்ள பகுத்தறிவே யாகும். பகுத்தறிவின் பயனாக மக்கள் விலங்குபறவை முதலிய ஏனைய உயிர்களைக் காட்டிலும் சாந்தமான உயரிய - இன்ப வாழ்க்கை நடாத்த வேண்டியதற்கு மாறாக துன்பத்தில் உழன்று வருந்திக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்றே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. நாகரிகத்தின் உச்சியில் தாண்டவ மாடுகிறதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிற மனிதன் உண்மையில் நரக வேதனையே அநுபவிக்கின்றான்.

உடல் நலம் பேணல்

உலகத்தில் இம்மை இன்பம் அனுபவித்தற்கும் மறுமைக் குரிய உயர்ந்த நோக்கங்களை நிறைவேற்றுவதற்கும் உடல் நலம் சிறந்து விளங்க வேண்டும். உடல் நலம் இன்றேல் இவ்வுலகமும் இல்லை; மறுவுலகமும் இல்லை. இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த உடல் நலம் பேணும் உணர்ச்சி இக்காலத்தில் நம்மனோர்க்கு ஒரு சிறிதும் கிடையாது என்றே சொல்லவேண்டும். உண்மையில் விலங்கு பறவை முதலிய உயிர்கள் மக்களைக் காட்டிலும் தேகாரோக்கியத்துடன் வாழ்கின்றன என்ற விஷயம் கூர்ந்து நோக்குவார்க்கு நன்கு விளங்கும். அந்தப் பிராணிகளுக்குப் பகுத்தறி வில்லை; ஆராய்ச்சி இல்லை; வைத்தியர்கள் இல்லை; வைத்திய சாஸ்திரங்கள் இல்லை; பதார்த்தகுண சிந்தாமணி இல்லை; பத்தியம் இல்லை; மாடமாளிகைகள் இல்லை; கட்டில் மெத்தை பஞ்சணை இல்லை; அங்ஙன மிருந்தும் அவைகளெல்லாம் எத்தகைய நோயும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாகவே உண்டு உறங்கி உற்சாகத்தோடு ஓடியும் பறந்தும் களித்து விளையாடித் திரிகின்றன. பகுத்தறிவும் ஒழுக்கமும் சிறந்து விதி விலக்குகளுக்கு அடங்கி விசேஷ சௌகரியமும் பாதுகாப்பும் ஏற்படுத்திக் கொண்டு ஆராய்ச்சி அநுபவத்தோடு கர்வமாக வாழ்க்கை நடத்தும் மனித வருக்கத்தைச் சார்ந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை அநுபவிக்கும் விசித்திர வியாதிகளுக்கு அளவு உண்டா என்று கேட்கின்றோம். நவீன நோய்கள் நாள்தோறும் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன. தமிழ், ஆயுர் வேதம், யூனானி, சிந்தாமணி, இங்கிலீஷ் வைத்தியர்களுக்கும் வைத்திய சாலைகளுக்கும் நாட்டில் பஞ்சமில்லை. இவ்வளவு இருந்தும் பயன் என்ன என்பதை வாசகர்களே ஊகித்து உணர்ந்து கொள்ளுவார்களாக.

மனிதன் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வை மறந்து விட்டதினாலேயே பற்பல பிணிகளுக்கும் துன்பங்களுக்கும் உட்பட வேண்டியவன் ஆனான். இக்கால நாகரிக மனிதனுக்குப் பொருத்தமான உணவும் உழைப்பும் சித்திப்பதில்லை. அதாவது அவனுடைய வாழ்க்கையில் இயற்கைத் தன்மை இல்லாமலே போய்விட்டது; எல்லாம் செயற்கை மயமான வாழ்க்கையில் மூழ்கியிருக்கிறான். இயற்கையை அடியோடு அலட்சியம் செய்துவிட்டான். மனித இயற்கைக்கு மாறான பதார்த்தங்களை யெல்லாம் நெருப்பின் உதவியால் தனக்குரிய உணவு பதார்த்தமாகத் தற்கால மனிதன் ஆக்கிக் கொள்ளுகிறான். இயற்கைச் சுவையை விடுத்துச் செயற்கைச் சுவையை மேற்கொண்டு விட்டான். நாவிற்கு அடிமையாவதில் முனைந்து நிற்கிறானே யொழிய சுவை வீரியங்களில் தனக்குப் பொருந்துவது இது பொருந்தாதது இது என்பதைக் கவனிக்கின்றான் இல்லை. "அறுசுவை உண்டி" என்று பெருமை பாராட்டிக் கொண்டு உண்கின்றான். இதனால் ஏற்படும் தொல்லைகளை மனிதன் மதிப்பதில்லை.

இரண்டாவது உழைப்பைப்பற்றிக் கவனிப்போம். "எடுத்தாளாத ஆயுதம் துருப் பிடிக்கும்" என்பது ஒரு பழமொழி. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேக உழைப்பு இன்றியமையாதது. தேக உழைப்பு இல்லாதவன் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியாது. பெரும் பாலும் தனவந்தர்கட்கும் மூளை வேலை செய்பவர்கட்கும் வியாதிகள் விரைவில் பற்றிக் கொள்வதைச் சகஜமாகக் காணலாம். இதற்குக் காரணம் என்ன என்பதை ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்க வேண்டும். பணக்காரர்களாக உள்ளவர்களும் மூளை வேலை செய்பவர்களும் உடலுக்கு உழைப்புக் கொடுப்பதில்லை. தேகப் பிரயாசை அதாவது வேலை செய்தலைப் பெரிய கேவலமாக நினைக்கின்றனர். பெரிய தொந்தி வளர்தலைப் பெருமையாக மதிக்கின்ற பேதைமை எத்தனை பிரபுக்களிடம் உண்டு என்பதை யாம் கூறவும்

வேண்டுமோ? இதனாலேயே அற்ப ஆயுளில் மரணமும் சம்பவித்து விடுகின்றது. சாதாரணமாகக் கூலி வேலை செய்து ஜீவிப்பவன் திடகாத்திரனாகவே விளங்குகிறான். அவனுக்கு ஒரு சமயம் நோய் அணுகினாலும் பணக்காரர்களை வாட்டுவது போல அவ்வளவு பிரமாதப் படுத்துவதில்லை. மருந்தின்றியே விரைவில் வியாதி குணமாகி விடுகின்றது. இதற்குக் காரணம் என்ன? பசித்து உண்பதும் உடல் உழைப்பும் என்பதைத் தவிர வேறு கூறமுடியாது.

பொதுவாக யாம் கூற விரும்புதெல்லாம் கிரமமான உணவும் உழைப்பும் இருந்தால் தேகாரோக்கியத்துடன் வாழலாம் என்பதே. விலங்குகளும் பறவை முதலிய உயிர்களும் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்வதினாலேயே அவை இன்பமாகக் காலங் கழிக்கின்றன. அவைகளெல்லாம் இயற்கையான உணவையே உட்கொள்ளுகின்றன. உணவின் பொருட்டு அங்கும் இங்கும் செல்லுகின்றன. இதன் மூலம் சரியான உழைப்பும் ஏற்பட்டு விடுகின்றது. பொழுது மறைந்ததும் தத்தம் இருப்பிடங்கட்குச் சென்று சுகமாக உறங்குகின்றன. பகற்காலத்தில் உழைப்பது இராக்காலத்தில் உறங்குவது என்ற இயற்கை நியதியை அவை ஒருபோதும் மீறுவதில்லை. மனிதனோ இரவைப் பகலாகவும் பகலை இரவாகவும் செய்து கொண்டிருக்கிறான்.

உணவும் உழைப்பும் மக்களுக்கு மாத்திரம் அல்ல, எல்லா உயிர்கட்கும் கிரமமாகவும் சமமாகவும் இருக்க வேண்டும். குறைவான உணவும் உழைப்பும் மக்கட்கு நோய் உண்டாக்குவது போலவே அதிகமான உணவும் உழைப்பும் நோய் உண்டாக்கித் துன்பம் செய்யும். நமது நாட்டு மக்கள் உள்ளங்களில் இவ்வுண்மை பதிந்திருப்பதாகக் கூறுவதற்கில்லை. பதிந்திருப்பினும் பயன் என்ன? குறைந்த உணவும் நிறைந்த உழைப்பும் தான் அவர்களுடைய கதியாக இருக்கின்றன. இதனால் பிணிகளின் கொடுமை சகிக்க முடியாத நிலைமையில் இருக்கிறது. நகரங்களின் சுகாதாரக் கேட்டைக் குறித்து யாம் அதிகம் விவரிக்க வேண்டியதில்லை. கிராமாந்தர ஜனங்களுக்குச் சுகாதார உணர்ச்சியே சுத்த சூனியம் என்பது நேரில் கண்டவர் நன்கு அறிந்திருப்பர். வீட்டைச் சுற்றிலும் குப்பைக் குழிகள், மேடுகள், மாட்டுத் தொழுவம், வீதிகளிலும் சந்துகளிலும் அசுத்தம், ஊரைச் சுற்றிலும் கள்ளி கற்றாழைகள், மல ஜல நாற்றம் ஆகியவை எல்லாம் கிராமங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் சர்வ சாதாரணம். இவற்றோடு அதிக உழைப்பும் அரைவயிற்றுக் கஞ்சியும் சேர்ந்து நம்முடைய நாட்டு மக்களை வாட்டி வருகின்றன. இதனால் வெறும் ராஜீய, சமூக சீர்திருத்த மேடைப் பிரசங்கங்களால் நாட்டுக்கு விமோசனம் ஏற்பட்டுவிடும் என்று சுலபத்தில் நம்பமுடியவில்லை.

உண்மையில் சமூகத்தொண்டு புரிய விரும்புவோர் வீண் விவகாரங்களிலும், சுயநலத்திலும் வீழ்ந்து விடாமல் மக்கள் முன்னேற்றத்துக்கு உயிர் நாடியாக விளங்கும் உடல் நலம் பேணும் முறைகளில் அவர்கட்கு அறிவும் உணர்ச்சியும் உண்டாகும்படி முயலுதலே சாலச்சிறந்த திருத்தொண்டாகும். எல்லாம் வல்ல திருவருள் நம்மக்கட்கு நோயற்ற வாழ்வும் குறைவற்ற செல்வமும் தந்து காக்குமாறு பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஓம் தத் சத்.

ஆனந்த போதினி - 1929 ஷ - நவம்பர் மீ